ひとり親家庭の皆さんの生活を応援するセミナー

健康的で美しい体づくり

筋肉を増やすための運動と食事講座

１１月２５日(土)１０：００～１１：３０

講師：ヘラクライズフィットネス代表
濱田　力也 氏

対象：ひとり親家庭の保護者および寡婦

定員：２０名先着順

場所：ひとり親家庭支援センター
２階　会議室（スタジオ）
※動きやすい服装

締切：11月20日（月）

託児は要予約・締切 11月15日(水)・1歳半から就学前まで

申込：電話/ホームページも申込フォームより

1
ダイエット成功の鍵は糖質を味方につけること

2
リバウンドしないためのコツ

3
何歳まで筋肉は成長する？

※当日午前７時の時点で神戸市内に気象警報が発令されている場合は自動的に中止となります。
なお、警報以外での中止については事務局よりご連絡させていただきます。

＜お申込み・お問い合わせ先＞
神戸市ひとり親家庭支援センター
（指定管理者）　社会福祉法人　神戸市母子福祉たちばな会事務局
〒650-0016　神戸市中央区橘通３丁目４番１号
TEL 341-4532　FAX 371-6478

HP

Line

しらゆり講座参加申込書

下記に必要事項をご記入の上、FAX・電話または
ホームページのお問合せフォームよりお申込みください。
FAX送信先：078-371-6478

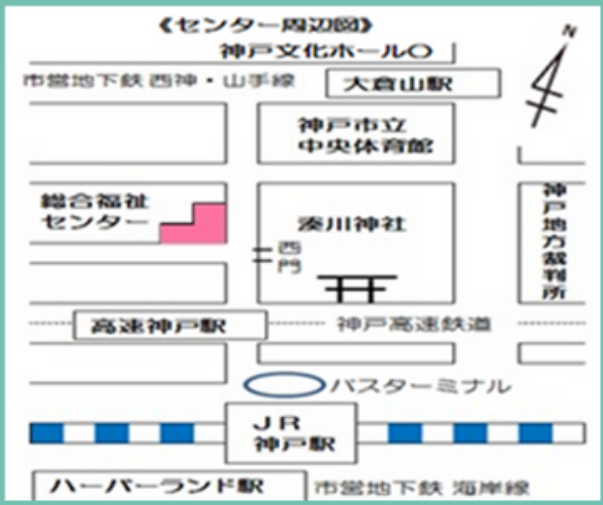
＊令和5年11月25日（土）10:00～11:30開催の「健康的で美しい体づくり」申込

区名		氏名	住所	電話番号	託児希望者なまえ・年齢・性別

＊お預かりする個人情報については、本講座以外で使用することはありません。

＊右記の申込フォームからもお申し込みできます。 ➡
（迷惑フィルターの設定をしている方は解除してください。）

お申込み・お問い合せ先
神戸市ひとり親家庭支援センター（指定管理者　社会福祉法人　神戸市母子福祉たちばな会）事務局
〒650-0016　神戸市中央区橘通３丁目４番１号　電話 078-341-4532　FAX078-371-6478

【場　所】　神戸市ひとり親家庭支援センター
神戸市立総合福祉センター3階

【最寄駅】　神戸高速「高速神戸駅」徒歩５分
JR「神戸駅」徒歩 10 分
市営地下鉄「大倉山駅」徒歩５分
「ハーバーランド駅」徒歩 12 分
神戸市バス「大倉山」徒歩３分